

Geneeskrachtige kruiden samengevat

Pepermunt; Mentha piperita (andere variëteiten zijn minder werkzaam) Producten: Tandpasta, thee, talkpoeder, crème Tuin: meerjarig, zon, vochtig, woekert soms.	Inhoudsstoffen: menthol, eth. olie, looi en bitterstoffen. Gebruik: blad voor de bloei. Bloei: Juni-herfst
Verkoelend door de menthol, pijnstillend	Bij jeuk en insectenbeten
Desinfecterend, opwekkend, verzachtend	Tegen huiduitslag.
Bevordert zweten en de spijsvertering	Bij luchtwegklachten
Salie; Salvia officinalis Producten: wierrook, deodorant, visgerechten Tuin: meerjarig, zon, bijenplant	Inhoudsstoffen: eth. olie, looi en bitterstof, saponinen, hars. Gebruik: blad voor de bloei Salvare betekent genezen. Karel de grote
Desinfecterend, ontstekingsremmend	Bij koortslip, aften, keelontsteking
Samentrekkend	Rook zuivert de mens en de omgeving
Remt zweten en andere uitscheidingen	
Kamille; Matricaria chamomilla/ Roomse kamille; Chamaellum nobile Producten: thee, dampbad, kompres, olie Tuin: eenjarig/meerjarig, zandgrond Bloei: mei-juni	Inhoudsstoffen: eth. olie, bitter en slijmstoffen salicylzuur en cumarine. Gebruik: bloemen. Gebruikt door Romeinen en Egyptenaren in gazon, bij histerie en spijsverteringsklachten.
Ontstekingsremmend op huid en slijmvlies	Bij wonden en zweren
Rustgevend, kalmerend bij stress, pijnstillend	Bij griep en verkoudheid, koorts
Bevordert de spijsvertering, ontkrampend	Bij reuma, artritis, slaapproblemen
Goudsbloem Calendula officinalis Producten: thee, zalf, crème, kleurstof Tuin: eenjarig, opent en sluit met de zon, snijbloem	Inhoudsstoffen: bitterstoffen, calendine, xantofyl, hars. Gebruik: bloemen, soms blad Grieks symbool, Marygold, oorspronkelijk uit Midden-oosten, Shakespeare
Sterk wond genezend! Helpt celreproductie	Huid oneffenheden, wonden, kloven
Anti-schimmel, desinfecterend,	Eczeem, luieruitslag, brandwonden
EHBO	Tegen spataderen en aambeien
Driekleurig viooltje Viola tricolor (andere variëteiten zijn minder werkzaam) Producten: thee, salade, decoratie, (olie) Tuin: eenjarig, zaait zich uit, halfschaduw,	Inhoudsstoffen: saponinen, flavonoiden, Gebruik: bloemen en wat blad Traumakruid, kinderkruid.
Afvalstoffen afvoeren zonder te remmen	Bij acné, nat en droog eczeem, dauwworm
Huiduitslag, soms met luchtwegklachten	Slijmvliesontstekingen
Ontstekingsremmend	Berg, kinderziekten met koorts
St. Janskruid; Hypericum perforatum Producten; thee, rode olie, capsules Tuin: vaste plant, zon, bloeit bij midzomer.	Inhoudsstoffen: hypericine, flavonen, eth. Olie, looistoffen. Gebruik: bloemen Let op hormoonbalans en medicatie
Wond genezend, pijnstillend, desinfecterend	Bij wonden, spierpijn en kneuzingen
Menstruatie bevorderend,	Tegen winterdepressie en stress
Vruchtbaarheidbevorderend	

Rozemarijn; Rosmarinus officinalis Producten: zalf, olie, ovenschotel, visgerechten Tuin: meerjarig, wintergroen, bloeit in de winter feb-mei, droge grond. Ros-marinus: zee dauw	Inhoudsstoffen: eth olie, bitter- en looistoffen. Gebruik: bladeren, jonge uitlopers Romeins gebruik vee zuiveren, Veel toegepast in tijden van de pest
Verwarmend en pijnstillend	Acné, eczeem, schurft, anti-roos
Stimuleert de doorbloeding en organen	Bij koude handen en voeten, reuma en jicht
Opwekkend en vocht afdrijvend	Bij concentratieproblemen
Rozen Rosa x Producten: crème, olie, parfum Tuin: snoeien is bloeien, zon en goede voeding, gevoelige plant.	Inhoudsstoffen: looistoffen, eth. Olie. Gebruik: bloemen Meestal betekent een lange bloei geen geur
Verzachtend, kalmerend, verstevigend	Tegen rimpels
Vocht vasthoudend, ontsmettend	
Licht samentrekkend	
Brandnetel; Urtica, veel soorten Producten: thee, shampoo, huishoudlinnen Tuin: liever niet 😊 Een of meerjarig.	Gebruik: jonge toppen. Pluk met de haren mee dan prikt het niet. Germanen Thor. Romeinse soldaten geselen bij kou.
Versterkend, veel vitaminen en mineralen.	Bij bloedarmoede, zwakte, roos
Bloeddrukverlagend	
Lavendel Lavandula augustifolia Producten: parfum, zeep, olie, thee Tuin: meerjarig, zon, regelmatig snoeien	Inhoudsstoffen: looistoffen, eth. Olie, Gebruik: bloemen Lavare: wassen, Romeins badwater
Mild rustgevend, kalmerend	Bij rusteloosheid, tegen nare geuren.
In 1 ^e wo gebruikt bij wondkompresen	Tussen de lakens tegen bedwantsen, motten.
Valeriaan, Valeriana officinalis Producten: capsules, thee Tuin: vaste bijenplant	Gebruik: de wortels Rustgevend bij stress zonder te verdoven.
Tijm; Thymus vulgaris Producten: hoestsiroop, wierrook, keukenkruid Tuin: meerjarig, zon	Gebruik: gehele plant Romeins symbool van kracht en energie
Stimuleert de spijsvertering	Luchtwegenklachten
Enkele termen toegelicht	
Officinalis: Latijnse benaming voor een kruid dat al eeuwenlang in de geneeskunst wordt gebruikt	Looistoffen: slaan eiwitten neer en werken daardoor afsluitend, stoppend, samentrekkend en bloedstelpend.
Saponinen: vormen met water een schuimende oplossing om te reinigen.	Slijmstoffen: werken prikkelverzachtend omdat ze opzwellen met water, laxerend.
Etherische olie: geconcentreerde essentie van het kruid, verdampt bij hitte.	Bitterstoffen: verhogen de afscheiding van lichaamssappen, smaak bitter.